



校园活动。新华社记者 凡军摄



把关。王传生 高亚丽摄



光伏。新华社记者 燕雁摄



营养快餐

开胃解渴杨梅饮

杨梅鲜吃最好,也可以做成饮料或酒。买新鲜杨梅,用盐水浸泡半小时,冲洗干净后沥干水分。锅里加适量水,煮沸后放适量冰糖煮至融化,放入杨梅,小火煮约五分钟。将杨梅汁凉凉后倒入干净的瓶子中,在冰箱里稍微冷藏一下,喝起来口感更好。

杨梅果肉容易寄生小虫子,因此,清洗的时候不能偷懒,盐水浸泡后反复冲洗干净。杨梅每年5月份开始上市,一旦过季,就很难吃到。新鲜杨梅不易保存,洗净后放入密封罐中,加糖没过杨梅(糖与杨梅的比例为1:1),密封后放入冰箱保存。腌制的杨梅可以随吃随取。

消暑除燥洋槐蜜

槐花蜜闻起来有淡淡的槐花香,蜜质浓稠,色浅近透明,因其果糖含量较高不易结晶。槐花蜜除了具有消暑除燥以及其它蜂蜜的功效外,因为槐花蜜还含有刺槐甙和挥发油等物质,另有消炎、抗菌的功效,同时对于便秘的防治也较其它品种蜂蜜效果更佳。

槐花蜜入口细腻,用温水冲开,有微辣感并有淡淡花香,浅浅的呷一小口,甜味中。若是将槐花晾干,加入到槐花蜜水中一起饮用,消暑除燥、消炎等效果更明显,但脾胃怕寒的朋友们要慎用。

另外,从食品安全的角度来说,建议大家尽量选择野生蜜。同时也提醒妈妈们:不要给一岁以下的小孩喝蜂蜜,以防其中可能含有的肉毒杆菌孢子影响孩子健康。

夏季炒菜放花椒

花椒是常用的调味品,但你有想过夏天炒菜时多放上一把花椒,不仅能驱温阳驱寒,还能杀菌防病,增强免疫力,有事半功倍的效果?

中医认为花椒性温,有温中散寒、除湿、止痛、杀虫的作用,夏季适度食用,有助于人体阳气的生发。同时,夏季各种细菌病毒开始繁殖,是流行病的多发季节,而花椒中的挥发油可提高体内巨噬细胞的吞噬活性,进而可增强机体的免疫能力,并且花椒对白喉杆菌、肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌和某些皮肤真菌有抑制作用。

此外,南方的夏季雨水较多,脾胃虚弱的人非常容易受到湿邪的困扰,导致消化不良,而花椒具有温中除湿的作用,尤其是脾胃虚寒、食欲不振的朋友更应吃点花椒。而在烹制绿豆芽、白萝卜、冬瓜、莴苣、菠菜等凉性或寒性的蔬菜或肉类时,最好都要加点温性的花椒。(庄乾竹)

鱼头炖豆腐补钙

“鱼头豆腐”不仅滋味鲜美,在营养搭配上特别科学。一方面,豆腐富含优质蛋白质,但其中的蛋氨酸较少,而鱼中这种氨基酸非常丰富,丙氨酸含量相对较低,所以两者搭配可取长补短,提高蛋白质的营养价值。另外一方面,用石膏或卤水点成的豆腐,含钙和镁较高,而鱼头中含有维生素D,有利于人体对钙的吸收利用。因此,用鱼头炖豆腐,补钙营养是绝配。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号

动辄上千元一副的“大牌”隐形眼镜,到底价值几何? 看似价廉物美的畅销“美瞳”产品,暗藏多少隐患? 请关注——

配隐形眼镜请您“瞪大眼睛”

鲍晓菁

打破砂锅

我国隐形眼镜市场的种种乱象正引发越来越多的抱怨和“吐槽”。新华社记者调查采访发现:一方面,国外大牌垄断定价权开出高价的情况并未扭转;另一方面,不法分子制造贩卖冒牌及廉价劣质产品的现象较为猖獗。面对种种陷阱,消费者稍有不慎就会“很受伤”。

50元“美瞳”差点戴“瞎眼”

“这副‘美瞳’才戴了20多天,眼睛就干痒疼痛不止,滴眼药水也不管用,到医院一看,医生说患上结膜炎,更可怕的是眼球的视力也变得更模糊。”合肥某高校大二学生小王告诉记者,这副美瞳是她从校门外的精品店花50块钱购买的,原本想着能“美美地秀一下”,却没想到是“遭罪”。

多家医院眼科医生告诉记者,近年来他们接诊了不少类似的“美瞳”族,其中有不少都是佩戴了劣质隐形眼镜。有的眼球上长满了“结石”,有的甚至双眼流脓,险些导致失明。“隐形眼镜属于第三类医疗器械,要求

经销商有医疗器械经营资质。”安徽省食药监局有关专家介绍,他们曾经在很多大学周边的精品店、小卖部内甚至夜市地摊上查处过大量廉价、劣质的隐形眼镜,特别是装饰性平光隐形眼镜,即美瞳。不少学生族的隐形眼镜都是由此购置,还有一些则是网购产品。

合肥某连锁眼镜店负责人告诉记者,隐形眼镜的价格跟材质、工艺有关。材质一般分为水凝胶和硅水凝胶两种,硅水凝胶的透氧性更好,成本也较高。此外正规厂家的加工工艺严谨,如博士伦采用膜压法制造,而健康的车削工艺则在显微镜下手工做出镜片,视康是用激光抛光镜片的边缘。

“正规‘美瞳’是一个‘三明治’结构,两层透明镜片中间夹着一层染色镜片,但是无证据产品就直接在镜片表面染色,因此佩戴时间久了就会导致眼球着色。”该负责人称。

记者调查了解到,在街头小店畅销的美瞳,进货渠道不明。一些店主说他们是从韩国走私的,另一些则干脆告诉记者是从网上批发的。在某批发网站,记者联系了多家“美瞳”供货方,报价在十几元至三十九元一副不等,甚至有供货方直接宣称,能够根据要求定制品牌,包装上能做到“和大牌产品一模一样”。

国外大牌:将“高价”进行到底?

就在劣质隐形眼镜伤害很多消费者视力的同时,市场上国外大牌隐形眼镜的价格让很多人直呼承受不起。

多名消费者告诉记者,隐形眼镜是个消耗品,有日抛、月抛、季抛和年抛等,隔一段时间就要换,以月抛某品牌为例一年下来就要千元左右,着实是一笔不小的开支。

2014年,国家发改委宣布,依视路、尼康、蔡司、豪雅等主要框架镜片生产企业和博士伦、强生、卫康等主要隐形眼镜片生产企业因涉嫌价格垄断,违反《反垄断法》被依法查处,共计罚款1900多万元人民币。然而一年多过去了,记者在北京、合肥等地的眼镜店看到,这些大牌隐形眼镜的价格依然“坚挺”。

一位内部人士告诉记者,大牌隐形眼镜的毛利率高达50%至60%,发改委处罚之后,大牌厂家仅仅是在出厂价做了一些象征性的调整,但是在销售终端,他们不允许代理商打折或降价,导致目前售价依然高昂。而为了控制价格,代理商给予零售终端的利润仅有15%至20%。

据了解,隐形眼镜属于医疗器械的一种,而且需要具备相关资质才可以进行生产、销售,其对于安全性的要求相当严格。正是由于这些特殊性,全球主要生产隐形眼镜的大厂并不多,强生、视康、博士伦、Cooper的市场占有率达到八成。

而另一方面,一些电商平台上出售的这些品牌隐形眼镜却常常打出超低折扣。业内人士称,电商平台销售隐形眼镜存在一定安全隐患:眼镜是否是正品,是否提供合格的验光等服务都难以保证。

一位三甲医院眼科医生表示,不少人并不适合戴隐形眼镜,因此一定要到专业的眼镜店或医院检查后才可佩戴适合的镜片。而镜片的使用、保养也是需要验光师仔细交代给顾客,电商售卖隐形眼镜很可能忽视了这一环节,因此即使是买到的眼镜是正品,也很容易给佩戴者带来伤害。

佩戴、选择皆要慎重

眼科专家称,正是由于市场混乱,所以消费者选择隐形眼镜更要多加小心。

隐形眼镜对于眼睛来说属于异物,如不注意卫生等很容易造成干眼症、眼部感染等。长时间佩戴隐形眼镜,可能会让角膜受

刺激出现炎症,堵塞腺管或者导致腺管肿胀。除此之外还会造成视线模糊、细菌性结膜炎等。而美瞳对视力造成不利的影响,更严重的是,有些劣质美瞳不仅会磨损角膜,还会造成角膜染色,而角膜一旦染色,便永远无法清除。

业内人士提醒,选择隐形眼镜要考虑透氧性、含水量、表面光滑度、材料等各种因素。眼部较干时则建议选择含水量较低的镜片,表面经过特殊处理的硅水凝胶隐形眼镜对眼睛的伤害最小。日抛眼镜免去了护理的麻烦,初用会很舒服,但含水量高,如果是长时间佩戴,则更适合选择含水量低一点的月抛。在日常使用中,不仅要注意保持镜片的卫生,还要注意特殊时期,例如常用电脑、感冒发烧、游泳潜水、吃火锅或烧烤、沙尘天气、孕妇待产以及午睡小憩等,都应尽量少戴隐形眼镜。

专家表示,应该尽量选择有资质的眼镜店或医院,由配镜师或医生检查眼底后再配镜。很多人患有结膜炎、沙眼等,这时就不应该佩戴隐形眼镜。对于一些无法承受高价的人特别是学生们来说,宁愿选择更加安全的框架眼镜,也不要购买劣质、廉价的产品。(据新华社电)

全球首款虚拟现实视网膜眼镜问世

生活风向标

科技日报讯(记者申明)近日,联络互动公司旗下的美国Avegant公司推出全球首款虚拟现实视网膜眼镜Glyph,这款产品并不是使用常见的放大屏幕技术,而是使用视网膜投影技术将画面直接投射至用户的视网膜中。

从外形上来看,虚拟现实视网膜眼镜Glyph像是一款头戴式耳机,没有笨重的显示屏,采用的一体化设计将耳机和整机融为一体,时尚而美观。从技术上来看,它突破了传统3D产品的放大屏幕技术,采用视网膜投影技术,利用200万个微透镜和自主开发的光学技术将真实、逼真的画面直接投射到视网膜上。

由于采用光学投影,而光的移动几乎没有延迟,这样直接规避了传统显示屏刷新率受限的问题。据介绍,Glyph刷新率为120Hz,Oculus rift为72Hz,目前国内VR设备的最高刷新率也没有超过80Hz。

Avegant公司首席技术官AllanEvans表示,这些镜子的本质其实就是创建一个与视线匹配的广场。“当光线从远处进入到用户的视线中,仿佛就感觉是坐在电影院里一般。它的效果要比传统的LCD更尖锐,也更清晰。”

此外,虚拟现实视网膜眼镜Glyph带有头部追踪功能,可以感知人脑的转动和方向位置的变化,与游戏中的人物完全同步。为用户带来了更多真实的临场感。

利用生态能高效降解污水

低碳生活

科技日报讯(记者李禾)污水处理设备占地面积大,处理成本难以承受等,使一些城镇污水处理厂成为“污染集中排放源”。不过,采用中科未来生物研究院有限公司、无锡禾木源环保科技有限公司自主研发的“ARES生态污水处理技术系统”,可使污水处理吨直接运营成本降低50%以上,节约传统工艺容积30%,处理效率可提高50%,较好解决污水处理面临的难题。

中国工程院院士、清华大学教授钱易,中国工程院院士、中国环科院刘鸿亮等9位环保专家对其如此评价:应用这项技术,污水处理的污泥减量在90%以上,在我国尚属

首次;而由中国高科技产业化研究会组织的专家委员会一致认定,该技术水平达到“国内领先”。

中科未来生物研究院院长郭铁柱博士说,ARES生态污水处理技术系统模仿自然界生态平衡原理,通过生态系统中特有的光合微生物群,对污水进行高效降解;利用光合培养系统,激活消化污泥的光合细菌活性,大量分解有机污泥;再让微生物将细菌消化掉,从而形成一条完整食物链。

据悉,山东济宁市山水水务公司日处理20万吨污水处理厂引入ARES技术系统,运行3年,不仅实现厂区及周边环境无臭味,环保专家对其如此评价:应用这项技术,污水处理的污泥减量在90%以上,在我国尚属

保护眼睛,防范沙眼

本报记者 李颖

给您提个醒

提起沙眼,国人并不陌生。“新中国建立初期,沙眼在我国广泛流行,高发区患病率达90%,一些城市也高达50%-60%,以致当时流行‘十人九沙’的说法。”全国国防技术指导组组长、北京同仁医院党委书记王宁利表示,沙眼曾是我国首位致盲性眼病,经过持续监测评估,目前我国已经达到世界卫生组织的标准,提前1年实现在中国消灭致盲性沙眼的目标,评估报告已经提交给世界卫生组织。沙眼并非沙子入眼,而是一种由衣原体引起的慢性感染性眼病,这种病原体是介于细菌与病毒之间的微生物,且具较强传染性。

“沙眼是由沙眼衣原体引起的传染性结膜炎,因其在睑结膜表面形成粗糙不平的外观,形似沙粒,故称为沙眼。”全国国防技术指导组组长、北京同仁医院党委书记王宁利表示,沙眼曾是我国首位致盲性眼病,经过持续监测评估,目前我国已经达到世界卫生组织的标准,提前1年实现在中国消灭致盲性沙眼的目标,评估报告已经提交给世界卫生组织。沙眼并非沙子入眼,而是一种由衣原体引起的慢性感染性眼病,这种病原体是介于细菌与病毒之间的微生物,且具较强传染性。



中兴正在计划一款4K屏幕新机,拥有806ppi,屏幕尺寸或为5.5英寸,而三星3号则是最新有可能应用该屏幕的新机。三星3号将配置后置双摄像头,同时采用无边框设计。